Formation – Atelier découverte de l'outil Alimen'Terre

A. Fiche animation : petit guide[1]

Avant toute préparation du jeu, une lecture approfondie des règles reste nécessaire à la bonne animation de celui-ci. Voici les étapes de l'animation d'une partie de jeu :

1. Préparation du jeu

- Disposer le plateau de jeu au centre de la table
- Séparer les cartes « Question », « Evénement », « Aliment » et « Menu »
- Répartir les cartes « Aliment » en 7 paquets distincts suivant leur catégorie, **face illustrée vers le haut**
- Distinguer les jetons « Empreinte » en bois, des jetons « € » en carton.

2. Explication du but du jeu :

Arriver à concevoir un menu original (entrée, plat, dessert, boisson) composé de minimum 5 aliments, en fonction d'un contexte déterminé à respecter, tout en veillant à ne pas dépasser l'empreinte écologique que la planète peut supporter

3. Introduction[2]

S'il est nécessaire de ne pas trop donner d'information en amont du jeu afin de garder son aspect ludique, une petite introduction sur l'empreinte écologique peut toutefois être intéressante, surtout lorsqu'elle parle du quotidien des joueurs. Voici don un petit exemple :

> « Le radioréveil sonne ! Prendre une douche et son petit déjeuner puis sauter dans le bus… c'est le début de la journée !
> Un radioréveil… de l'énergie est nécessaire à sa fabrication tant pour extraire les matières premières (le pétrole et les composants métalliques) que pour ensuite les transformer (fabrication du plastique et des composants). De l'électricité est parfois encore nécessaire pour le faire fonctionner.
> Une douche… c'est de l'eau, du savon, du shampoing, un essuie…
> Un petit déjeuner… c'est du pain, des céréales, du thé, du café ou du cacao… et donc autant de surfaces cultivables pour les faire pousser. C'est aussi une tasse, un verre, une planche à tartiner… S'ajoute à cela le travail humain et celui des machines, de l'eau, des engrais, des matières premières pour les différents emballages. Enfin, du combustible sera nécessaire pour transformer les matières en produits finis et pour transporter ces denrées jusqu'au magasin.
> Un bus, un moyen de transport… cela nous mène vers nos occupations quotidiennes ; c'est aussi l'énergie grise inhérente à sa fabrication, c'est le coût environnemental des infrastructures routières, c'est le combustible pour le faire avancer…
> Enfin, en aval de cette consommation, il y a les déchets. Nos « restes » doivent être éliminés. C'est l'eau de la douche à évacuer, c'est l'emballage carton des céréales à recycler, c'est le CO_2 émis par le bus à absorber… ainsi que tous les déchets et émissions tout au long de la production.
> Chacun de nos actes, au quotidien, s'accompagne d'une consommation de ressources que la Terre doit fournir et d'une production de déchets qu'elle doit ensuite absorber.
> En tant qu'être humain, par notre consommation quotidienne, nous avons, individuellement un impact sur la Terre.
> Cet impact peut se calculer grâce à un indicateur : l'empreinte écologique. »

4. Distribution et explication complémentaire:

L'animateur distribue à chaque joueur les éléments suivants par ordre :

- 20 €
- 1 fiche-mémo
- 1 menu (attention : ce menu est connu de lui seul)

---

[1] Certains éléments de ce chapitre sont repris dans les règles du jeu
[2] Introduction reprise du Portefeuille de lecture de Optimove

- 7 cartes « aliment » : 1 de chaque catégorie (attention : le joueur ne peut regarder les informations chiffrées au verso, et les dispose donc devant lui face illustrée vers le haut)

L'animateur explique qu'au fur et à mesure du jeu, les joueurs vont donc constituer un menu avec des aliments qu'ils ont devant eux (garde-manger) ou autour du plateau de jeu (magasin).
Astuce : il est possible de combiner plusieurs ingrédients pour en faire un plat (par exemple, la création d'une salade de fruits avec plusieurs cartes).

Il est important de préciser ici aux joueurs qu'ils vont devoir justifier leur menu en fin de partie, et ceci selon trois aspects :

- le respect de leur contexte/menu
- la qualité du repas (goût ET santé)
- l'empreinte écologique totale du repas

Ils comptabiliseront ainsi des points selon que ces aspects sont réussis (10pts), partiellement réussis (5pts) ou ratés (0 pts). Attention : le total d'empreinte écologique comptabilisé pour leur repas sera retiré des points obtenus !

L'animateur explique enfin que la partie de jeu est finie dans les deux cas suivants : soit lorsque la planète est remplie de jetons, soit lorsque tous les menus des joueurs sont réalisés

Remarque : préciser les deux points suivants :

- un aliment est bio lorsque le logo présent sur la carte est rempli (vert)
- l'appellation « local » signifie ici « de Belgique »

5. Déroulement du jeu[3]

Le joueur le plus jeune commence la partie. Le premier joueur commence et suit les étapes suivantes en se référant à sa fiche-mémo. Ensuite, le tour de jeu continue dans le sens des aiguilles d'une montre.

1) Le joueur lance le dé

• Si le dé affiche « ? » l'animateur pioche et lit à voix haute une carte « Question ». Le joueur concerné peut consulter les autres joueurs mais seule sa réponse sera prise en compte. Si la réponse est correcte, le joueur reçoit 1 €. Si la réponse n'est pas correcte, le joueur paye 1 € à l'animateur

• Si le dé affiche « ! », l'animateur pioche et lit à voix haute une carte « Evénement. Le joueur concerné tente alors de réaliser l'action décrite et reçoit la récompense mentionnée sur la carte

2) Le joueur échange une carte

Le joueur peut échanger une carte de son jeu avec la pioche de la catégorie de son choix (par ex : il peut échanger une viande contre un dessert). Rien ne l'y oblige toutefois !
Attention ! Il prendra en premier lieu la carte qui se trouve au dessus du paquet de la catégorie choisie. Si aucune des cartes ne l'intéresse, il pourra alors dans un second temps prendre la deuxième carte de la pioche de son choix et remettre la précédente sous le paquet.

3) Le joueur place ses cartes

Il avance 1 ou 2 cartes de son jeu sur la table afin de constituer son menu. L'ordre des cartes placées ne doit pas spécialement correspondre à l'ordre du repas (par ex : le dessert peut être placé avant l'entrée)

---

[3] Cette section est reprise entièrement dans les règles du jeu

4) Le joueur paye le prix des aliments choisis à l'animateur

5) Le joueur retourne ses cartes

Les informations «cachées» deviennent alors visibles. Le groupe découvre le transport, l'énergie et les matières premières nécessaires à la production, l'acheminement et la consommation de ces aliments, et donc le nombre d'empreintes (sous forme de pieds), correspondant à l'impact total des aliments sur l'environnement.

Attention : un même aliment transporté par camion, par bateau ou par avion n'aura pas la même empreinte écologique totale. L'origine des produits, mais également les modes de transport utilisés déterminent ensemble l'impact du transport de ces produits sur la planète.
Exemple : pour une tonne d'aliment sur une distance d'un kilomètre, la quantité de CO_2 émise :
• en bateau : 15 à 30 g
• en camion : 210 à 1430 g
• en avion : 570 à 1580 g
(Source : CRIOC, 2006)

6) Le joueur place autant de jetons en bois sur la planète qu'il y a d'empreinte

Les jetons seront d'abord placés au centre de la Terre. Une fois que le centre de la planète est rempli de jetons « Empreinte », on entre dans la « zone critique » de celle-ci. Le prix des aliments déposés est donc doublé.

Attention ! Si le jeu se déroule avec seulement 3 participants ou 3 équipes de participants, le nombre d'empreinte mentionné sur les cartes « Aliment » est doublé pour toute la durée de la partie!

Rem : si un joueur n'a plus d'argent au cours de la partie, il peut solliciter un prêt gratuit auprès d'un membre de l'équipe qui aurait terminé sa mission ou auprès de l'animateur. Dans ce second cas, lors du décompte final, il conviendra de soustraire le nombre d'€ prêtés au total des points gagnés.

6. Fin de la partie

La partie peut se terminer de **2 façons** :

1) La planète

Si le plateau de jeu (et donc la planète entière) est complètement rempli de jetons « Empreinte », la Terre n'est plus viable et le jeu s'arrête. Le seuil d'empreinte écologique supportable pour la planète est atteint. Il s'agit dès lors de réfléchir aux causes qui ont précipité la chute de la partie et d'en recommencer une nouvelle!

2) Les menus

Tous les participants ont réalisé leur menu (composé de min 5 cartes « Aliment »).

Afin de déterminer le vainqueur de la partie, **le groupe se transforme en jury** et chaque joueur est jugé, dans l'ordre d'arrivée:

1. Le jury découvre le menu attribué au joueur. Ce dernier justifie le choix de ses aliments, décrit la composition de son menu (entrée, plat, dessert, boisson) et argumente pour convaincre le reste du groupe. Le jury attribue des points au joueur suivant que la mission est réussie (10) - partiellement réussie (5) – ratée (0)

2. Le jury analyse la qualité du repas du joueur.

Le jury attribue des points au joueur suivant que le repas lui semble délicieux (10) – moyennement bon (5) – mauvais (0)

3. Le jury comptabilise l'empreinte écologique totale du repas du joueur et déduit le nombre d'empreintes des points précédemment obtenus

4. Le jury comptabilise les € prêtés au joueur et déduit le nombre d'€ des points précédemment obtenus

Le vainqueur est le joueur qui a obtenu un maximum de points après le décompte final.

7. Pistes de débriefing

Le « gagnant »

La notion de vainqueur est ici à relativiser. En effet, le menu constitué par chaque joueur dépend d'un facteur sur lequel ce dernier n'a aucune prise : le contexte à respecter (voir cartes menu). Certaines cartes menu imposent un contexte qui aura un impact fort sur le type d'aliments choisis, mais aussi et surtout, sur le total d'empreinte écologique du repas (par exemple, le menu exotique ou local). Le joueur n'est donc pas « responsable » du choix d'aliments générateurs d'empreinte écologique importante ; il essaye juste de respecter le contexte imposé.
Il s'avère donc parfois plus important de comparer les menus ainsi obtenus par tous les participants plutôt que de focaliser sur un perdant ou gagnant.

Le plateau

Maintenant que tout le monde a réalisé son menu, un retour sur le plateau central est important. Que représente le plateau, selon son degré de remplissage ? Pensez-vous que cela reste supportable pour la planète? Cela a-t-il été difficile à respecter ? Qu'aurait-il été possible de faire pour minimiser ce remplissage ? Et le jetons, que représentent-ils à vos yeux?

Les compositions

- C'est aussi le moment de faire un retour sur les menus composés, et notamment sur les éléments constitutifs de l'empreinte écologique de chacun (le transport, l'énergie et les matières premières). Si chacun de vous aviez reçus ce contexte, auriez-vous élaboré le même menu ? Quels sont les éléments qui ressortent de ces repas ? Certains sont-ils plus générateurs d'empreinte écologique que d'autre ? Quels sont les avantages et inconvénients de ces contexte de menu (selon l'aspect santé et environnement) ?

En plus…

Après avoir décortiqué les menus composés par les participants, il est également intéressant de prendre le temps de découvrir les autres aliments du jeu, même ceux qui n'ont pas été utilisés. Tout d'abord, dans une même catégorie, quel(s) élément(s) ont en commun ces aliments ? Qu'est-ce qui les différencie fortement les uns des autres ? Ensuite, entre les catégories, qu'est ce qui les rend si différentes (en terme de santé et d'environnement)?

Finalement, revenir sur le ressenti des participants. Qu'est-ce que vous avez aimé dans le jeu ? Qu'avez-vous retenu principalement ? Qu'avez-vous appris ? En quoi cela se rapproche-t-il de votre quotidien ?

Le jeu peut donc être ici un levier pour discuter de la thématique de l'empreinte écologique/environnement et/ou de l'aspect santé. Le choix reste ici à l'animateur d'approfondir certaines notions par la suite.

B. Concepts

1. L'empreinte écologique[4]

L'empreinte écologique est un concept scientifique développé par W. Rees et M. Wackernagel, promu par le Global Footprint Network (www.footprintnetwork.org) et largement médiatisé par le WWF.

L'empreinte écologique est une **estimation de l'impact** qu'une population/un individu/une ville a sur son environnement.

Plus précisément, elle mesure **la surface productive** dont cette population a besoin pour maintenir son mode de vie actuel.

Deux éléments interviennent pour mesurer cet impact:
• la **consommation** de ressources naturelles que la terre doit fournir,
• la **production** de déchets que la terre doit absorber.

Dans le calcul de l'empreinte écologique, **4 postes principaux de notre consommation** sont pris en compte[5]:

1. L'alimentation (taux de consommation de viande ou poisson, nature des produits - frais ou pas, provenance des produits, etc.)
2. Le logement (type d'habitation, nombre de personnes, type de chauffage, nombre de sources de distribution d'eau, etc.)
3. Les transports (modes de transport et distances)
4. La consommation de biens et services

L'empreinte écologique offre à chacun la possibilité d'évaluer globalement les impacts de son mode de vie. Cela permet une prise de conscience individuelle en vue de poser des actes en connaissance de cause.

L'empreinte écologique du belge:
Si chaque être humain vivait comme un Belge, il nous faudrait 4,4 planètes pour vivre.
Notre pays a la 4e plus grande empreinte écologique au monde, avec une moyenne de 8 hectares globaux par Belge et par an (pour 2007). Notre biocapacité est de 1,3 ha/habitant. Les Belges consomment tous ensemble plus de 6 fois l'équivalent des ressources naturelles que notre pays peut produire par an (WWF, 2010).

2. Et notre alimentation ?

Les éléments constitutifs de l'EE de l'alimentation

L'impact de nos choix alimentaires est évalué, plus ou moins, à un tiers de notre empreinte écologique globale.
L'empreinte écologique de notre alimentation prend en compte :
- le transport
- l'énergie

[4] Indicateur environnemental, ici vulgarisé pour son impact pédagogique
[5] W. Rees s'est basé sur plus de 134 facteurs pour décrire les principaux postes de consommation.

- les surfaces agricoles et les matières premières nécessaires pour produire les repas que nous consommons.

Dès lors, les choix que nous faisons des aliments constitutifs de nos menus peuvent nous aider à réduire notre impact sur l'environnement

LE TRANSPORT

Ensemble des moyens de transports nécessaires à l'acheminement des aliments vers leur lieu de vente (avion, bateau, camion, etc.), ainsi que la distance parcourue.

Un même aliment transporté par camion, par bateau ou par avion n'aura pas la même empreinte écologique totale. L'origine des produits, mais également les modes de transport utilisés déterminent ensemble l'impact du transport de ces produits sur la planète.

Exemple : pour une tonne d'aliment sur une distance d'un kilomètre, la quantité de CO_2 émise:

- en bateau : 15 à 30 g
- en camion : 210 à 1430 g
- en avion : 570 à 1580 g

Le transport par avion a donc un impact beaucoup plus grand que celui par bateau.

> « Le choix du mode de transport des denrées alimentaires dépend de différentes contraintes telles que la distance à parcourir et les caractéristiques du produit (fragilité, délais de péremption,…). La plupart des aliments produits en Europe sont transportés vers les unités de production puis vers les magasins en **camion**. (…)
> Pour le transport des produits exotiques en provenance d'Asie, d'Amérique du Sud, d'Afrique, bref sur de très longues distances, on recourt principalement aux **avions** ou aux **bateaux** selon la rapidité avec laquelle la denrée doit parvenir à destination. Les produits frais (…) ont une durée de conservation limitée et doivent être transportés vers les lieux de vente le plus rapidement possible. Ils sont donc transportés par avion (…). Les produits dont le délai de conservation est plus long sont le plus souvent importés par bateau. Il s'agit par exemple de conserves, de riz, de bananes, de kiwis… Ces produits peuvent être conservés pendant plusieurs semaines, voir des mois ou continuent à mûrir pendant le voyage » (*Combien de kilomètres contient une assiette*, Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable, 2006).

L'ENERGIE

Ensemble des ressources énergétiques nécessaires :

- à la transformation des aliments (plats préparés, première cuisson, préparation, etc.)

> « Les chaînes de transformation se sont allongées : les denrées produites par l'agriculture ne sont plus consommées en l'état mais sont des ingrédients transformés par les entreprises agro-alimentaires en aliments. Cet **allongement des circuits** se traduit par des transports sur de longues distances, la consommation d'énergie, l'utilisation d'additifs nécessaires à la production industrielle et à la conservation sur de plus longues périodes, la production de déchets d'emballage… » (*Alimentation, des choix qui pèsent sur l'environnement*, Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable, 2007).

- à leur emballage (conserves, bouteilles, etc.)
- à leur conditionnement (surgélation, etc.)
- à leur mode de production (traditionnel, bio, etc.)

> « Le cycle de vie d'un aliment commence souvent par la phase de production agricole. Comme par le passé, l'agriculteur cultive les champs pour produire les meilleurs légumes, fruits, céréales, viandes, œufs, … Mais de manière très différente. Pour semer, arroser, récolter, le travail humain a été remplacé par les **machines et les intrants chimiques** ; les animaux sont élevés à l'intérieur de bâtiments ; de nombreux végétaux sont produits sous serre, si bien que les modes actuels de production posent des questions environnementales : contamination des sols par les pesticides, consommation d'énergie et d'eau, dépendance des agriculteurs par rapport aux producteurs de semences et de produits phyto » (*Alimentation, des choix qui pèsent sur l'environnement*, Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable, 2007).

LES MATIERES PREMIERES

Ensemble des ressources nécessaires à la production de matières premières/des aliments (bois, prairie, champ, mer, etc.).

L'impact de nos choix alimentaires

LOCAL ET DE SAISON[6]
Aujourd'hui, il est possible de s'approvisionner en aliments produits aux quatre coins de la planète, et de trouver un large éventail de fruits et légumes en toute saison. Il est donc banal de nos jours de trouver toutes sortes de produits exotiques (ananas du Ghana, steak argentin, vin australien, etc.) dans les rayons des grands magasins. Ce ne fut pas le cas autrefois. A l'époque de nos grands-parents, les aliments provenaient bien souvent du potager du fond du jardin et de producteurs locaux. L'offre dans la distribution n'était pas encore aussi « développée ».
L'achat d'un produit de provenance lointaine a donc un impact non négligeable sur l'environnement : le mode de transport nécessaire, les distances parcourues et l'énergie nécessaire à son conditionnement augmentent considérablement son empreinte écologique.

Un aliment produit localement n'a toutefois pas toujours une empreinte légère. En effet, certains fruits et légumes proposés hors saison mais produits en Belgique poussent généralement en serre chauffée. Ainsi, 1 salade cultivée sous serre nécessite 100 fois plus d'énergie que si cette dernière avait été cultivée à ciel ouvert (Crioc, 2008).

> « Différentes études montrent que l'impact environnemental de fruits et légumes cultivés dans des serres chauffées correspond à celui de fruits et légumes transportés par avion » (*Combien de kilomètres contient une assiette*, Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable, 2006).

Mais qui sait encore aujourd'hui dire en quelle saison poussent nos fruits et légumes ?

Quant aux modes de production, ils ont également un impact non négligeable sur l'empreinte écologique de ces aliments. Les produits issus de l'agriculture biologique sont obtenus par des méthodes de production plus respectueuses de l'environnement et contiennent moins de pesticides. En ce qui concerne les produits issus du commerce équitable, s'ils sont reconnus comme socialement intéressants (conditions de travail correctes et rémunération équitable), ils respectent bien souvent un cahier des charges strict selon certains critères environnementaux.

LA VIANDE[7]

Actuellement, un Belge consomme presque 3 fois plus de viande que la ration quotidienne maximum recommandée (soit 270g par jour au lieu de 100g). Cette surconsommation de viande a un impact sur notre empreinte écologique : elle nécessite beaucoup de ressources (céréales, eau, prairies, etc.) et a un impact non négligeable sur l'environnement.

> « Manger beaucoup de viande engendre une agriculture intensive car il faut produire d'importantes quantités de végétaux pour nourrir les animaux. A titre d'exemple, en France, l'essentiel de la culture céréalière sert à nourrir des animaux. Cette agriculture consomme directement ou indirectement de l'énergie fossile (pour la fabrication des engrais et pesticides et pour les machines agricoles) et engendre donc des émissions de CO_2 » (*Si on mangeait moins de viande ?*, Ecoconso, Fiche conseil n°127, 2010).

3. Et nos déchets ?[8]

Le consommateur a bien évidemment un rôle important à jouer pour réduire la quantité des déchets. Les producteurs et distributeurs ont aussi leur responsabilité en la matière, tout comme les responsables politiques.

Quel est le meilleur déchet ? Le recyclable ? Le biodégradable ? Le réutilisable ? Rien de tout ça… Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas… Adaptons nos habitudes d'achat et de consommation pour les éviter ou les réduire à leur plus simple expression :
- choisissons les fruits et légumes en vrac ;

---

[6] www.observ.be
[7] *Si on mangeait moins de viande ?*, Ecoconso, Fiche conseil n°127, 2010
[8] Certains éléments sont repris des fiches réalisées pour Vert le Camp

- choisissons des produits non emballés ;
- privilégions la réutilisation des emballages ;
- achetons en grand conditionnement ;
- utilisons un sac réutilisable ;
- évitons le gaspillage alimentaire (gestion des achats, de la conservation et des restes).

Ce point est traité plus largement dans la documentation fournie par le BEP Environnement.

4. Quelques notions

Les produits « bio » :

L'agriculture biologique est une méthode de production agricole excluant l'usage de produits de synthèse (engrais et pesticides) et le recours aux OGM (Organismes Génétiquement Modifiés). L'agriculture biologique tend à garantir la biodiversité, l'équilibre naturel des sols et la qualité nutritionnelle des produits

Les produits « équitables » :

Le commerce équitable est une démarche de production et d'échange qui intègre les coûts humains, sociaux et environnementaux dans le prix des marchandises distribuées. Le commerce équitable tend à garantir des conditions de travail décentes, la transparence des échanges et le respect des droits sociaux, principalement auprès des paysans des pays du Sud.

Le principe du « pollueur-payeur[9] »

« Première législation communautaire comptant parmi ses objectifs principaux l'application du principe du « pollueur-payeur », cette directive établit un cadre commun de responsabilité en vue de prévenir et de réparer les dommages causés aux animaux, aux plantes, aux habitats naturels et aux ressources en eau, ainsi que les dommages affectant les sols. Le régime de responsabilité s'applique, d'une part, à certaines activités professionnelles explicitement énumérées et, d'autre part, aux autres activités professionnelles lorsque l'exploitant a commis une faute ou une négligence. Par ailleurs, il appartient aux autorités publiques de veiller à ce que les exploitants responsables prennent eux-mêmes ou financent les mesures nécessaires de prévention ou de réparation » (source : www.europa.eu)

Le principe de précaution

« Le principe de précaution[10] permet de réagir rapidement face à un possible danger pour la santé humaine, animale ou végétale, ou pour la protection de l'environnement. En effet, dans le cas où les données scientifiques ne permettent pas une évaluation complète du risque, le recours à ce principe permet, par exemple, d'empêcher la distribution ou même de retirer du marché des produits susceptibles d'être dangereux » (source : www. europa.eu). Par exemple, ce principe a notamment été appliqué suite à la crise de la vache folle et de la dioxine en Belgique.

---

[9] Directive 2004/35/CE du Parlement européen et du Conseil, du 21 avril 2004, sur la responsabilité environnementale en ce qui concerne la prévention et la réparation des dommages environnementaux

[10] Le principe de précaution est mentionné dans l'article 191 du traité sur le fonctionnement de l'Union européenne (UE)

C. Eléments constitutifs du jeu

1. Evaluation de l'empreinte écologique de l'alimentation

Nous avons construit ici un outil qui se veut davantage symbolique que scientifique, du fait de la grande diversité des publics qu'il ambitionne de toucher (et principalement, l'âge des participants). Tout en gardant des proportions qui demeurent relativement cohérentes entre les indicateurs des aliments, l'empreinte écologique globale de ceux-ci ne reflète pas leur impact réel : il s'agit de leur impact relatif et symbolique.

Nous avons pris le parti de retenir 4 catégories qui peuvent influencer notre impact alimentaire: le lieu d'approvisionnement, le transport[11], l'énergie et les matières premières. Pour chacune d'entre elles, nous avons attribué, de manière symbolique et proportionnelle, une note qui représente leur impact sur une échelle de un à cinq. Ainsi, l'empreinte globale de chaque aliment correspond à une moyenne pondérée des différentes catégories.

2. Evaluation du coût des aliments

Nous avons fait de même pour le coût des aliments. Si le prix de ces derniers est mentionné en €, ce coût n'est ici que symbolique et ne traduit aucunement le coût réel de ce dernier en magasin. Il reste toutefois proportionnel sur une échelle de un à cinq par rapport au coût des autres aliments du jeu.

3. Le choix des menus/catégories d'aliments/aliments

Les menus

Les différents contextes proposés pour les menus traduisent les différentes réalités que nous pouvons rencontrer dans la vie de tous les jours.
Selon les contraintes que nous rencontrons, il n'est pas toujours facile de préparer le repas de la meilleure manière qui soit. Les menus varient donc selon :
- le temps nécessaire (menu rapide) ;
- le régime alimentaire (menu végétarien, menu moulu, menu tout crû) ;
- les conditions de préparation et de prise du repas (menu tout crû, menu pique-nique) ;
- les contraintes financières (menu de maximum 3€).

En proposant ainsi un panel de contextes possibles, et en y intégrant des conditions environnementales (menu exotique, menu local), une analyse peut être proposée en fin de jeu afin de comparer les résultats obtenus et les mettre en parallèle avec l'empreinte écologique et le domaine de la santé.

Les catégories

Les 7 catégories d'aliments (fruits et légumes, viandes et poissons, produits laitiers, céréales et féculents, boissons, plats préparés, desserts et friandises) résultent du choix d'intégrer l'idéal d'un régime équilibré sans exclure les habitudes alimentaires présentes dans nos foyers. Certaines catégories rejoignent donc celles de la pyramide alimentaire tandis que d'autres s'en éloignent fortement. Certaines catégories restent toutefois bien plus importantes que d'autres (il y a 3 fois plus de fruits et légumes que de dessert et friandises) afin de conserver la dimension santé dans nos choix alimentaires.

---

[11] Bien que l'empreinte écologique comptabilise l'ensemble des moyens de transports nécessaires à l'acheminement des aliments vers leur lieu de vente, seul le mode de transport principal sera mentionné au verso des cartes « Aliment », ceci dans un souci de simplification de l'information

Les aliments

Les 84 aliments proposés dans le jeu ont été choisis selon les critères suivants : répondre aux contextes de menus, rentrer dans les catégories, traduire les habitudes alimentaires (basée sur celle des enfants) et les offres de la distribution. L'observation, l'évaluation et les tests en situation ont permis d'aboutir à cette sélection qui, bien sûr, reste un échantillon des possibles. La variante écologique a également été intégrée par une proposition d'aliments biologiques, moins producteurs de déchets ou équitables.

4. Les questions et les évènements

Sous forme de choix multiples, les cartes questions traitent principalement de la thématique des déchets et du gaspillage alimentaire. Elles interpellent les joueurs sur l'impact de nos choix de consommation sur les déchets que nous produisons et proposent des solutions alternatives.

Les cartes événement contribuent à la dynamique du jeu, et permettent pour un court instant de sortir de la création du menu : des concours de mimes, de dessins, de slogans viennent ponctuer le jeu au fur et à mesure. Certaines cartes ont également un impact sur le déroulement de la partie, et permettent ainsi de l'accélérer ou de la ralentir ou encore de favoriser les liens entre les joueurs.

D. Pistes d'exploitation

1. Petites adaptations aux règles possibles

- Après distribution des cartes aliments au joueurs, séparer la catégorie fruits et légumes en deux tas distincts (les fruits et les légumes) afin d'augmenter leur accessibilité par les joueurs.

- Lors de l'étape de l'échange d'une carte de son jeu avec l'animateur, si le loueur ne trouve pas son compte dans les aliments proposés, il peut choisir de visualiser les 3 premières cartes d'une catégorie de son choix et choisir parmi celles-ci.

- Lorsqu'un joueur a fini de réaliser son menu, l'animateur annonce alors que ce joueur peut soit donner ses aliments restants aux autres, soit retirer de la planète le total de l'empreinte de ces aliments non utilisés.

- Il est possible de valoriser l'argent non dépensé en fin de jeu: les euros non dépensés pourraient ainsi rapporter des points supplémentaires (par exemple : 10€ rapporteraient 5 points).

- Poser obligatoirement une carte aliment à chaque tour peut poser problème lorsque le joueur n'a rien de compatible avec son menu. Il peut être utile d'assouplir ce point en ne rendant pas cette étape obligatoire (Réseau IDée, 2011).

- Il est possible d'adapter la durée du jeu en modifiant les éléments à constituer dans le menu. Par exemple, une version très courte (type « découverte de l'outil ») est envisageable en constituant tous ensemble un menu, chacun y apportant un partie : l'un prépare l'entrée, l'autre le plat et le dernier le dessert. Une seconde possibilité de réduction du temps de jeu serait de réduire les éléments constitutifs du menu : chacun devrait donc préparer un menu avec boisson, plat principal et dessert (l'entrée serait retirée).

2. Activités complémentaires

Deux parties au lieu d'une !

« Il peut être intéressant de jouer une première partie sans préparation préalable, et d'y rejouer après une phase de sensibilisation, pour analyser les changements de comportement. En effet, plus on joue, plus on devient expert : on connait les cartes à éviter ! Ce jeu permet d'introduire ou d'approfondir le thème, et s'inscrira d'autant mieux dans un objectif plus large de sensibilisation à l'alimentation durable et à l'empreinte écologique » (Réseau IDée, 2011).

La carte mentale

Ce recueil de « représentations initiales » est un bon outil pour encadrer l'animation du jeu. Il se déroule en deux étapes :

1) En introduction au jeu, l'animateur demande à chaque participant d'écrire sur un bout de papier un mot qui lui fait penser à la thématique annoncée (qui peut être « alimentation » ou « empreinte écologique/environnement selon le niveau des participants et le choix de l'animateur). Ce mot est écrit au centre du tableau. Chaque participant vient coller son mot

autour. Le groupe découvre ainsi tous les mots, et l'animateur organise ceux-ci selon les aspects traités. L'animation peut commencer, et le tableau est mis de côté jusqu'à la fin du jeu.

2) En fin de jeu, suite aux discussions autour des contextes, menus et aliments de chacun, du retour sur le plateau de jeu et de la discussion plus large sur la thématique, l'animateur propose à tous de regarder à nouveau la carte mentale visible au tableau. Cette notion a-t-elle évolué au fil du jeu ? Est-ce que certains veulent rajouter des mots ? Certains veulent-ils en enlever ? Une autre organisation du nuage de mots est-elle possible ?

Le menu « idéal »

L'animateur découvre toutes les cartes sur la table, face illustrée vers le haut. Les cartes peuvent être rassemblées par catégories (sur des tables différentes) ou toutes mélangées. L'animateur propose alors aux participants de circuler, par groupe, autour de ces cartes et de découvrir leur face cachée, c'est à dire les éléments constitutifs de l'empreinte écologique de chaque aliment. Les groupes tournent alors de table en table.

L'animateur propose ensuite aux participants de constituer, par groupe, le menu « idéal »selon eux : un menu (entrée, plat, dessert, boisson) qui respecterait à la fois la planète et la santé des personnes. Discussion autour des résultats. Une variante est également envisageable en intégrant les cartes contexte : créer un menu idéal qui respecte la santé, la planète… et le contexte ! Pas facile !

Alternatives alimentaires

L'idée est ici de recréer, avec l'aide des participants, de nouvelles cartes aliment : des aliments qu'ils retrouvent d'habitude chez eux et qui ne sont pas dans les cartes proposées. Quelle serait leur empreinte écologique ? Mais également réfléchir à d'autres aliments alternatifs (ou même des catégories), qui, sont parfois plus respectueux de la planète et de la santé : des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, fèves, etc.), des laits végétaux (lait de riz, de soja, d'amande, etc.), des fromages et yaourts de brebis, des graines - germées ou pas (tournesol, courge, sésame, etc.), des substituts à la viande (tofu), des fruits secs, des céréales (quinoa, flocons d'avoine, millet, sarrasin, etc.), etc.

Une autre possibilité de création de nouveaux aliments pourrait se concentrer sur les alternatives locales et de saison : quels sont les fruits et légumes de chez nous ? En quelle saison puis-je les trouver ? Une nouvelle carte contexte pourrait être proposée en se focalisant sur une saison en particulier.

Avec tous ces nouveaux aliments proposés, un concours de création de recettes pourrait être envisagé avec les participants. Le tout compilé dans un beau recueil de cuisine !

3. Ressources[12]

- *Associations*

Les Centres Régionaux d'Initiation à l'Environnement

La plupart des CRIE (www.crie.be), répartis sur toute la Région wallonne, organisent des activités d'éducation à l'environnement sur la thématique de l'alimentation :

- le CRIE de Liège offre une animation scolaire ludique pour découvrir les différents aspects des fruits de chez nous et d'ailleurs, une formation « Alimentation et durabilité - Outils et techniques d'animation » pour les acteurs de l'éducation, une conférence sur demande « Devenons-nous des analphabètes du goût ? » (04 250 75 00). Son « association mère », l'asbl Education Environnement, propose quant à elle des animations et des formations sur la cuisine des plantes sauvages (04 250 75 10 - www.education-environnement.be);
- le CRIE de Villers accompagne des écoles primaires du Brabant wallon sur le thème de l'alimentation (accompagnement méthodologique et animations gratuites). D'autres propositions autour de l'alimentation et de la cuisine des plantes sauvages lors de balades pour les familles, des stages et clubs pour enfants, des animations scolaires (071 879 878);
- le CRIE de Modave organise la « Fête de la pomme » chaque année en octobre, accompagne des projets scolaires sur la "pomme", et propose ponctuellement des ateliers-formations sur la cuisine naturelle (085 61 36 11);
- le CRIE d'Anlier prépare des recettes de plantes sauvages durant les stages pour enfants ainsi que des repas festifs pour familles et adultes ; il coordonne aussi un groupement d'achats, des animations intergénérationnelles, le projet « Cantines durables », etc. (063 42 47 27);
- le CRIE de Mouscron organise la Fête du sureau et celle de la nature et des fruits d'automne, aborde la cuisine sauvage, le jardin au naturel, etc. (056 48 17 20);
- le CRIE d'Harchies initie à la cuisine des plantes sauvages (069 58 11 72);
- le CRIE de Mariemont a proposé cet été des stages « Alimentation durable » et cet automne des animations « Graines germées et jeunes pousses » et « Sur la route du thé » (064 23 80 10);
- le CRIE de Spa propose l'animation « Ceci n'est pas une pomme : appréhendons à travers des œuvres d'art le cycle de l'aliment » (087 77 63 00

Réseau IDée

Par son travail, le Réseau IDée tisse progressivement des liens entre tous les acteurs de l'ErE: enseignants de tous les niveaux, animateurs, formateurs, parents, éco-conseillers… Il veut favoriser les rencontres entre ces acteurs ainsi qu'une meilleure circulation de l'information. Il valorise les projets et les outils pédagogiques, les formations et les centres d'éducation à l'environnement. Centre de documentation, banque de données de référence, éditeur du magazine Symbiose, le Réseau IDée est LA référence incontournable lors de la mise en projet de l'ERE.
02 286 95 70 www.reseau-idee.be

Début des Haricots

Outre le projet Jardin des couleurs, le Début des Haricots tente de recréer le lien entre les consommateurs et les agriculteurs, en organisant des rencontres, des animations ou en appuyant activement des Groupements d'Achat Solidaires de l'agriculture paysanne (GASAP - autogérés). Citons aussi la mise en place d'une ferme bio à Bruxelles visant à approvisionner de manière directe le consommateur (filière courte) et à former des jeunes non qualifiés. Ou encore, la création et la mise en réseau de jardins écologiques communautaires ou collectifs à Bruxelles et en Wallonie (www.jardinsdepays.be).
02 644 07 77 - www.haricots.org

Rencontre des Continents

Animations, formations et jeu de la ficelle sur les impacts éco-systémiques de notre modèle alimentaire.
02 734 23 24 - www.rencontredescontinents.be

Les Amis de la Terre

Cette association militante publie de nombreuses analyses et informations sur l'alimentation solidaire. Par exemple, un intéressant dossier sur les Groupes d'Achats. Notons aussi son nouveau potager social partagé, rue Louis Pasteur à Soumagne, lieu d'échange de méthodes et de légumes, à visiter tous les lundis après-midi, pour apprendre l'autonomie alimentaire en groupe.
081 40 14 78 - www.amisdelaterre.be

Green

Avec la campagne « Pour une école bien dans son assiette », l'asbl GREEN offre un accompagnement pédagogique aux écoles souhaitant agir en matière d'alimentation durable. Concrètement, une classe relais reçoit une animation sur le thème et imagine des actions à mettre en place de façon à sensibiliser l'ensemble des élèves. Le site www.biendanssonassiette.be présente des retours d'expériences et d'autres infos utiles.
A citer également, le succès de l'action « Croque ta pomme » (locale et de saison) dans le cadre de leur campagne « Effets de jeunes… contre effet de serre » lancée chaque année par Green.
02 893 08 18 - www.greenbelgium

CJB l'Autre voyage

CJB accompagne les classes de 4e-6e primaire durant toute une année autour du projet « Cultivons notre planète » : créez un jardin potager à l'école (en terre ou en bac) et sensibilisez les élèves à l'agriculture familiale et à nos modes de consommation. Le tout épicé de 5 animations sur l'alimentation. Deux de ces animations peuvent également être « commandées à la carte » (2h) :
« notre assiette à travers les âges », « le repas à travers le monde ».
02 640 97 85 - www.cjb-to

---

[12] Liste de références et commentaires repris par le Réseau IDée

Question santé

Question santé a consacré quelques outils pédagogiques sur des questions liées à l'alimentation (OGM, convivialité autour de la table, « se nourrir, acte individuel ou communautaire ? », « Obésité, les normes en question », etc.). Son service « Education permanente » aide les animateurs à se les approprier et offre des animations gratuites.
Par ailleurs, Question Santé gère le site www.mangerbouger.be. Selon votre profil (enseignant, animateur, parent, jeune,...) vous y trouverez une série d'outils , d'infos, de projets et de bonnes adresses en matière d'alimentation saine.
02 512 41 74 - www.questionsante.be

Cordes

L'association Coordination Education et Santé coordonne des campagnes à l'attention des écoles autour de la promotion de la santé. Après « En rang d'oignons » pour le maternel et le primaire (affiche calendrier + jeu de 81 cartes magnifiquement illustrées + carnet pédagogique), elle lance « Une année… aux petits oignons » pour le primaire et le secondaire. Du matériel pédagogique, un accompagnement et des conseils sont offerts en appui du projet de classe/groupe. Objectif : réfléchir de manière ludique et participative à nos pratiques de consommation alimentaire, à mener éventuellement des actions individuelles et collectives, au croisement de la santé et de l'environnement.
02 538 23 73 - cordes@cordes-asbl.be

Le service éducatif du WWF

Aborde l'alimentation à travers ses campagnes « C'est le pied ! », axée sur l'empreinte écologique, et « Le climat c'est nous »
02 340 09 39 – www.wwf.be/ecole

- *Outils*

Malles « De mon assiette à la planète »

Deux malles pédagogiques pour deux tranches d'âge : 5-12 et 12-18 ans. Elles contiennent une compilation d'outils (dossiers pédagogiques, albums jeunesse, ouvrages d'information, jeux, DVD…) autour du thème de l'alimentation. Elles constituent une base et une aide pour la mise en place d'une animation, d'un travail approfondi ou d'une action. Une partie « pour aller plus loin » propose des références d'animations et d'expositions itinérantes, des adresses utiles…
Réseau IDée, mises à jour en 2010.
Empruntables gratuitement au Réseau IDée (02 286 95 73 - sandrine.hallet@reseau-idee.be), à
Bruxelles et à Namur, moyennant réservation et caution.
Pour voir la liste complète des outils contenus dans ces malles: www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques

Malle consomm'acteur

La malle des Consomm'acteurs a été créé par le CRIE d'Anlier afin de sensibiliser un public de 9 à 99 ans à l'éco-consommation et au commerce équitable. L'animation qui en découle s'articule en 5 ateliers ludiques portant sur différents critères d'achats: les logos et labels, le goût (jeu autour du jus d'orange), les filières de commercialisation de certains produits (cacao, banane, café), l'influence de la publicité et le respect de l'environnement. En parallèle, d'autres critères sont envisagés afin d'analyser nos comportements de consommation.
La malle est accompagnée d'un dossier pédagogique permettant d'exploiter directement l'animation mais aussi de trouver de l'info, des activités complémentaires, des ressources, etc… Le matériel permet d'animer un groupe de 30 participants.
Les différents ateliers de la malle sont décrits (vidéo et photos à l'appui!) sur le site du CRIE d'Anlier: http://www.crieanlier.be/mallezap.htm

Jeu des 7 familles du BEP

Distribué dans le cadre de l'action de rentrée scolaire durable, le jeu des Super Familles Top Déchets est destiné aux enfants de la 2ème à la 6ème primaire. Il s'agit en réalité d'un jeu des 7 familles combiné à un quizz sur la prévention des déchets. Chaque famille représente une thématique différente : Compost facile, Repas anti-gaspi, Rentrée éco...
Pour apprendre en s'amusant !
Pour toute information sur les outils pédagogiques disponibles
auprès de BEP Environnement, rendez-vous sur
www.bep-environnement.be (rubrique Ecoles)
ou contactez-nous par téléphone au 081/718 211.

En rang d'oignons

Composé d'une affiche-calendrier, d'un carnet pédagogique, et d'un jeu de 81 cartes illustrées, ce kit pédagogique vise à amener les enseignants et animateurs à développer avec les petits (3 à 8 ans) des activités autour des fruits et légumes.
Egalement proposés par l'asbl Cordes : « Set de table » (jeu éducatif pour les 6-12 ans avec brochure pour enseignants/animateurs), et « Une année… aux petits oignons » (affiche pour les 10-14 ans).
Cordes (02 538 23 73 - cordes@cordes-asbl.be), 2008. Gratuit (sur demande motivée)

Nos recettes pour la planète, cahiers d'Ariena

Ce 10e Cahier d'Ariena permet de comprendre combien nos choix alimentaires influent sur l'environnement. Le « Cahier de l'élève » (6-12 ans) propose une approche ludique et didactique, afin de découvrir d'où vient la nourriture, les cultures, l'eau, le potager, les lieux d'achats, le plaisir de partager le repas… Le « Guide de l'enseignant » offre des activités pédagogiques et propose des pistes pour les cours. Le thème y est abordé de façon transversale.
JF. Daub, éd. Ariena (France : +33 (0)3 88 58 38 48 - info@ariena.org), 2007. 3€/cahier.
En complément, Ariena propose sur son site des fiches animation et 2 jeux : www.ariena.org > Ressources pédagogiques > Outils

L'alimentation en classe, l'environnement au menu

Ce dossier pédagogique s'articule autour d'un repas apprécié des jeunes : pizza et soda. Il présente les impacts de l'alimentation sur l'environnement et fait des liens avec l'école. Il propose des pistes concrètes d'amélioration, et présente des outils et des activités pédagogiques à mener avec la classe et l'école (5-18 ans), selon un niveau d'investissement progressif.
V. de la Renaudie et A. Versailles, éd. Bruxelles Environnement (02 775 75 75 - info@ibgebim.be), 51 p., 2009. Gratuit.
Téléchargeable (et d'autres outils) sur www.bruxellesenvironnement.be > Ecoles >

C'est le pied Junior

Un kit éducatif composé d'outils pédagogiques aux approches variées pour découvrir et comprendre le calcul de l'empreinte écologique. Composé d'un dossier pédagogique, d'un jeu de plateau, d'un calculateur dynamique et d'un poster, ce kit fourni toutes les informations nécessaires pour aborder les notions d'empreinte écologique, de biocapacité, d'énergie verte ou encore de développement durable. L'occasion de mesurer son empreinte individuelle ainsi que celle de sa classe dans le cadre des cours de sciences, d'étude du milieu ou encore de français, et surtout, de prendre des engagements pour la réduire ! Certaines activités proposées sont transposables dans un cadre éducatif extra-scolaire.
Le site de la campagne: www.wwf.be/cestlepiedjunior

Calendrier fruits et légumes

Les rayons des magasins proposent une variété impressionnante de fruits et légumes et ce, toute l'année. Le choix est tellement permanent qu'on en a souvent oublié la saison des fruits et légumes que l'on achète. Respecter les saisons est pourtant important quand on sait que produire un fruit ou un légume hors saison (ou l'importer de très loin), produit 10 fois plus de CO2 que son équivalent local et de saison. Sans compter que les produits de saison ont plus de goût et sont souvent moins chers !
Retrouvez dans ce calendrier de poche, les fruits et légumes classés par saison. Imprimez, coupez, pliez et hop, dans le portefeuille. Indispensable pour faire ses courses !
A télécharger gratuitement sur le site d'Ecoconso http://www.ecoconso.be

Jeu de la ficelle

Ce jeu interactif utilise la ficelle pour représenter les liens existant entre nos choix de consommation et leurs implications sur l'environnement, la santé ou la sphère socio-économique. Le classeur comporte un carnet d'accompagnement, ainsi que différentes fiches (mode d'emploi, fiches thématiques, cartes d'identité à jouer, ressources complémentaires). Prévoir 2h d'animation avec un groupe de 20 à 40 personnes, de 15 ans et plus (adaptable dès 10 ans). Quinoa organise des formations à l'animation de cet outil.
Rencontre des Continents (02 734 23 24 - info@rencontredescontinents.be), Quinoa (02 893 08 70 - info@quinoa.be), Solidarité Socialiste - FCD, 2008. 30€ (15€ si formation)

- *Information*

Réseaux d'acteurs de l'alimentation durable

Issus du monde de l'agriculture, de l'environnement, de la solidarité internationale, de l'éducation, de nombreux organismes se passionnent pour l'alimentation durable. Ils se sont récemment mis en réseau : le RAWAD (Wallonie) et le RABAD (Bruxelles).
RAWAD : 081 25 52 80 - www.pourunealimentationdurable.be
RABAD : 02 547 06 32 - http://fr.observ.be/rabad

Crioc

Dans ses missions de défense et d'information des consommateurs, le Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs est très actif sur les questions d'alimentation. Il a publié sur son site de nombreuses études sur le contenu de nos assiettes. Vous pourrez les retrouver, celles-là et d'autres, sur le site www.observatoire-consommation.be de l'Observatoire de la consommation alimentaire, fruit d'un partenariat du CRIOC avec la Faculté Universitaire des Sciences Agronomiques de Gembloux. Le CRIOC alimente par ailleurs le site www.lebienmanger.be , où il ausculte les allégations santé (ex : light, « diminue activement votre cholestérol », etc.), décrypte les étiquettes et évalue l'intérêt nutritionnel de plusieurs centaines de produits. Enfin, le CRIOC a réalisé, en collaboration avec Bruxelles Environnement, un petit Guide de l'Alimentation Durable à Bruxelles. 02 547 06 11 - www.crioc.be > alimentation

Ecoconso

Ecoconso vise à encourager des comportements de consommation plus respectueux de l'environnement et de la santé. Il mène actuellement deux campagnes, touchant notamment aux questions alimentaires : « Les étiquettes sans prise de tête » et « Achats verts » (visant à informer et accompagner les collectivités, dont les écoles - www.achatsverts.be). Au menu : animations, formations, brochures, conseils… écoconso organise aussi des animations sur l'alimentation durable, à destination d'adultes, à la demande. Véritable référence, son site web regorge de dossiers et fiches- conseils pour s'alimenter mieux. Vous pouvez également leur poser toutes vos questions.
081 730 730 – www.ecoconso

Greencook

L'asbl Espace Environnement est le chef de file d'un nouveau projet européen appelé « GreenCook, vers une gestion intégrée et durable de la nourriture ». Objectif : réduire le gaspillage alimentaire. Aujourd'hui, 1/4 de la nourriture produite dans le monde est jetée sans avoir été consommée... Les impacts négatifs de ce gaspillage sont réels : pour les ménages (dépenses inutiles), pour les collectivités (surproduction de déchets à traiter, augmentation des coûts), pour l'environnement (utilisation de ressources et pollutions inutiles), pour l'économie (chute des prix). Les partenaires du projet développeront des stratégies innovantes pour agir sur la relation du consommateur et du cuisinier à la nourriture, tant au niveau des professionnels de la restauration que des ménages. Au menu : guides méthodologiques et modules de formation, outils d'audit, logiciels de gestion des stocks, d'aide à la décision et à la planification des achats, livres de recettes, capsules vidéo de sensibilisation, etc.
071 300 300 - www.espace-environnement.be - www.green-cook

Alimentation et environnement, guides des bonnes pratiques alimentaires dans le respect de l'environnement

Dans la série « les guides de l'Ecocitoyen », celui-ci se penche sur les modes de consommation alimentaire respectueux de l'environnement et soucieux d'un développement durable. Il aborde l'impact de l'alimentation sur la santé, et bien sûr sur l'environnement (engrais et pesticides, transport, énergie, déchets, inégalités Nord-Sud), puis étudie la consommation alimentaire en Belgique. Les différentes filières de production en Belgique (et leurs labels et certifications, avec une grande part consacrée au bio) sont ensuite passées en revue, suivies des modes de distribution. Enfin, après quelques adresses et sites web utiles, une bonne vingtaine de pages sont consacrées aux gestes de "consom-action": boire l'eau du robinet, acheter des produits de saison (avec un calendrier), éviter le suremballage, compostage, etc.
A télécharger gratuitement sur le site http://environnement.wallonie.be/

Alimentation et environnement

Cette brochure livre 65 conseils pratiques liés à notre alimentation, pour se régaler en respectant l'environnement. Une alimentation variée, saine et équilibrée est aussi un gage de bonne santé.
Fade In, éd. Bruxelles Environnement (02 775 75 75), 2008. Gratuit.
Téléchargeable sur www.bruxellesenvironnement.be >
Particuliers > Mon alimentation

Alimentation, production : de la terre à l'assiette, Symbioses n°87, Réseau IDée, 2010

Ce premier "tome" va de la terre à l'assiette, pour comprendre la production alimentaire et ses enjeux, pour découvrir les nombreuses initiatives d'enseignants et d'animateurs, dans les fermes, les classes, les cuisines, les potagers. Le tout enrichi d'outils pédagogiques et de bonnes adresses
Disponible au Réseau IDée, 4€ ou gratuitement téléchargeable sur le site www.reseau-idee.be

Alimentation, consommation : de l'assiette à la Terre, Symbioses n°88, Réseau IDée, 2010

Ce second tome, remet le couvert : des initiatives pour manger durable à l'école ou lors de camps scouts, des restaurants slow-food, des bons plans pour acheter autrement, des projets interculturels ou sociaux autour de l'alimentation… Le tout enrichi, comme toujours, d'actualités, d'outils pédagogiques, de bonnes adresses.
Disponible au Réseau IDée, 4€ ou gratuitement téléchargeable sur le site www.reseau-idee.be